



Саютина Наталья Анатольевна, педагог-психолог  
муниципального бюджетного учреждения  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

## **Профилактика деструктивного поведения. Рекомендации родителям.**

*Материал подготовлен на основании открытых источников в сети Интернет*

- Чтобы своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении ребёнка – обращайте внимание на круг его общения в реальном и виртуальном мире (на факты пребывания в «неблагополучных» компаниях и участия в «подозрительных» Интернет-сообществах), на факты, подтверждающие заинтересованность деструктивной тематикой (книги, фильмы/мультфильмы, передачи, блоги, любимые темы разговоров и т.п.).
- Чтобы избежать негативного влияния и манипулирования ребёнком со стороны незнакомцев-недоброжелателей – осуществляйте контроль активности ребёнка в сети Интернет.
- Чтобы привить ребёнку личную ответственность за собственную безопасность (в том числе в сети Интернет) – учите его правилам безопасного поведения как на своём личном примере, так и обсуждая случаи, произошедшие с другими людьми, и возможные способы конструктивного выхода из нестандартных ситуаций.
- Чтобы стиль семейного воспитания не стал толчком к развитию у ребёнка деструктивного поведения – обращайте внимание на своё отношение к ребёнку: степень удовлетворения его базовых потребностей, степень доверия между членами семьи и ребёнком. Исключаются жестокое обращение к ребёнку, попустительство, сверхконтроль, игнорирование потребностей ребёнка. Образ жизни самих родителей (наркомания, алкоголизм, нарушение психического здоровья и т.п.) также может способствовать развитию деструктивного поведения.
- Чтобы внутреннее неблагополучие ребёнка не стало причиной деструктивного поведения – обращайте внимание на признаки кризисных состояний, таких как высокая тревожность, напряжённость, сниженный фон настроения более двух недель, агрессивность, раздражительность, повышенная импульсивность/возбудимость и т.п. Своевременно оказанная помощь и есть профилактика деструктивного поведения подростков.
- Чтобы не дать повода для появления у ребёнка деструктивных мыслей – обращайте внимание на то, как он проводит свой досуг: какие у него



- увлечения, много ли у него свободного времени, сколько времени он проводит за гаджетами (какой именно информацией интересуется), достаточно ли гуляет, спит. Задумайтесь о том, чем Вы занимаетесь вместе с ребёнком, достаточно ли уделяете ему времени? Важно, чтобы не всё время ребёнка было занято учёбой, тренировками, но, и чтобы времени для «безделья» также было в меру.

- Чтобы вовремя оказать ребёнку поддержку – интересуйтесь его взаимоотношениями с другими людьми: как у него складывается общение с учителями, тренерами, руководителями кружков и факультативов, с кем из сверстников он ладит, с кем находится в конфликтных взаимоотношениях. Делитесь своими историями, тем, как Вы поступали в тех или иных ситуациях, спрашивайте его мнение. Будьте для подростка значимым человеком, в ком он нашёл бы поддержку в случае возникновения сложностей в общении.

- Чтобы ребёнок мог адекватно выражать все свои чувства и эмоции – говорите о них открыто (в том числе не прячьте от ребёнка своих чувств), принимая самые неприятные их проявления. В этом случае, ребёнок поймёт, что испытывать любые чувства, говорить об этом близким людям – нормально. Это поможет развить навык своевременной проработки негативных переживаний, что, в свою очередь, будет способствовать поддержанию внутреннего благополучия, являющегося неотъемлемым условием профилактики деструктивного поведения.

- Чтобы развить у ребёнка адекватную самооценку (одно из условий внутреннего благополучия) – будьте примером уважительного отношения к себе и к другим людям.

- Чтобы ребёнок был инициативным и ответственным за своё поведение – учите его критически мыслить, принимать самостоятельные решения, предоставляйте возможность выбора. Тогда Вы будете уверены, что у Вашего ребёнка больше шансов противостоять негативному влиянию со стороны недоброжелателей.

- Чтобы ребёнок приобрёл навыки для самостоятельной жизни, мог рационально и с пользой распределять своё время – разделяйте ответственность со своим ребёнком, привлекайте к совместному с взрослыми труду, семейному делу, выделяйте ему обязанности, чаще давайте посильные семейные поручения, в случае необходимости помогайте ему. Так ребенок будет чувствовать собственную значимость, взрослость. Это будет способствовать поддержанию здоровья и адекватной самооценки ребёнка, являющейся неотъемлемой частью профилактики деструктивного поведения.



- Чтобы ребёнок стремился к саморазвитию, самосовершенствованию – формируйте у него мотивацию достижений, интерес к учебной деятельности, интерес к изучению окружающего мира, самопознанию. Саморазвитие и самосовершенствование являются антагонистами деструктивного поведения.
- Чтобы ребёнок научился адекватно переживать жизненные невзгоды – поддерживайте его в ситуациях неудач, помогайте пережить неприятные чувства: тревогу, вину, печаль, гнев и др.
- Чтобы помочь благополучно пережить подростковый кризис – отмечайте резкие изменения в поведении ребёнка, интересуйтесь самочувствием. В этот сложный период подросток особенно нуждается в поддержке близких людей, хоть последним кажется, что их мнение ему безразлично как никогда раньше, что он «отдаляется» от них.
- Чтобы снизить уровень агрессии по отношению друг к другу и к себе - научите ребёнка толерантности: чаще обращайтесь внимание на отличительные особенности людей разной национальности, разных религиозных взглядов, людей, живущих в разных климатических широтах, имеющих разный достаток, разный уровень образования, разный состав семьи и т.п. Научите ребёнка и научитесь сами принимать других и себя такими, какие есть.
- Чтобы сформировать у ребёнка прочную внутреннюю опору – формируйте ценностное отношение к жизни: говорите о важности доброты, любви, дружбы, взаимопомощи, сочувствия, труда, поддержания здоровья и т.п. Будьте примером человека, который, главным образом, живёт в соответствии с вышеперечисленными ценностями вне зависимости от того, какие цели он преследует.
- Чтобы предотвратить острое стрессовое состояние у ребёнка, а также развитие деструктивного поведения – обращайтесь внимание на факты оскорбления личного достоинства, жестокого обращения, воровства, манипулирования со стороны других людей, а также со стороны ребёнка. Незамедлительно реагируйте и принимайте адекватные меры. Не игнорируйте жалобы ребёнка. Они могут являться признаком неудовлетворённости каких-либо потребностей или наличия неразрешимой для ребёнка ситуации. Важно, чтобы у ребёнка было ощущение поддержки с Вашей стороны.
- Чтобы помочь ребёнку справиться со свойственной возрасту импульсивностью – чаще беседуйте с ребёнком, проясняя мотивы его поступков, помогая разобраться с внутренними противоречиями, обучая осознанному поведению.



- Чтобы сохранить психологическое здоровье ребёнка – старайтесь оградить его от затяжных семейных конфликтов. Важно, чтобы ребёнок не принимал участия в конфликтах взрослых. В силу возраста, недостатка жизненного опыта, статуса в семье чаще всего он не в силах помочь взрослым разрешить конфликтную ситуацию. В подобных ситуациях ребёнок сам нуждается в помощи и поддержке. Он испытывает боль и напряжение, избавление от которых часто видит в деструктивных действиях (агрессия по отношению к окружающим, аутоагрессия в разнообразных проявлениях вплоть до попыток суицида и т.п.). Особого внимания заслуживают кризисные события в семье (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т.д.). Важно не оставлять ребёнка без поддержки, помочь справиться с тяжёлыми переживаниями. В противном случае, ребёнок может найти «поддержку» в деструктивных компаниях.

- Чтобы ребёнок был физически и психически здоров, полон сил и энергии – обучите его навыкам здорового образа жизни, обеспечьте условия для полноценного отдыха, следите за его рационом. Неудовлетворённость базовых потребностей может привести к проблемам со здоровьем, что в дальнейшем увеличивает риски деструктивного поведения (например, недостаток сна часто приводит к депрессии, а депрессия – к суицидальным мыслям и намерениям).

- Чтобы своевременно выявить принадлежность вашего ребенка к деструктивным объединениям или распознать его деструктивные увлечения - будьте в курсе популярных молодежных течений, молодёжного сленга, субкультур, значений современных татуировок... Это поможет вовремя отреагировать и спасти ребёнка от деструктивного влияния.

Важно помнить, что в основе любого деструктивного поведения детей и подростков лежит внутреннее и внешнее неблагополучие. Гармоничные взаимоотношения в семье, внимательное отношение всех членов семьи друг к другу и к детям, в частности, является главным условием профилактики деструктивного поведения.

Если Вы чувствуете, что Ваших знаний недостаточно для поддержания нормальных детско-родительских отношений, обращайтесь за помощью к специалистам: психологам, социальным педагогам, медикам, сотрудникам полиции, Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Это поможет разобраться в ситуации, предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребёнка.